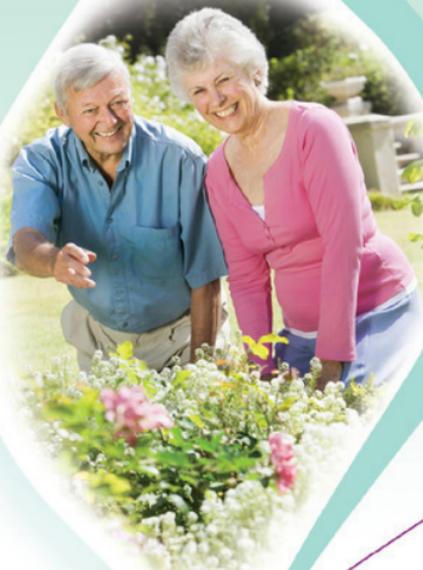


Г. Кибардин

ведущий натуролог России,  
кандидат наук



**ЗДОРОВЬЕ**  
для тех  
кому за...

72 упражнения  
3 проверочные таблицы  
Результат через  
6 недель

Как улучшить  
**ЗРЕНИЕ,**  
когда тебе за...

**Геннадий Михайлович Кибардин**

**Как улучшить зрение,**

**когда тебе за...**

**Серия «Здоровье. Для тех кому за...»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3943845](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3943845)*

*Как улучшить зрение, когда тебе за... / Г. М. Кибардин.: Эксмо;*

*Москва; 2012*

*ISBN 978-5-699-57165-9*

### **Аннотация**

В зрелом возрасте зрение, к сожалению, ослабевает. Геннадий Кибардин предлагает задействовать природные механизмы, чтобы без операций и капель сохранить зоркость. Автор дает работающие методики, которые быстро расслабляют тело, сознание и снимают напряжение с глаз. Главное, чему учит опытный психолог, – осознать и избавить мозг от вредных привычек, которые с годами привели к потере остроты зрения. В книге приведено 72 упражнения, помогающие самостоятельно восстановить эластичность и упругость глазной мышцы в домашних условиях. Взгляните на мир новыми глазами! Геннадий Михайлович Кибардин – практикующий психолог, педагог училища олимпийского резерва, кандидат социологических наук,

директор Фонда «Гармоничная семья – здоровое общество»,  
автор 20 книг о восстановлении здоровья.

# Содержание

От автора	5
Введение	9
Часть первая Познай себя	13
Глава 1. Азбука зрения	15
Восприятие мира	16
Строение и работа глаза	20
Очки и зрение	37
Усталость глаз	41
Перемещение внимания	44
Конец ознакомительного фрагмента.	47

# Геннадий Михайлович Кибардин

## Как улучшить зрение, когда тебе за...

### От автора

Большинство окружающих нас людей рано или поздно начинает терять остроту своего зрения. Одни от чрезмерного упорства в достижении цели, другие от болезней, а большинство – с возрастом, и все они начинают пользоваться очками. Мы спокойно относимся к этому факту. И только когда проблема остроты зрения касается нас самих, начинаем активные действия в этой области.

Острота зрения вполне устраивала меня до тех пор, пока я не попал на несколько лет служить в качестве военного советника в Северную Африку. Напряженная работа и знойный климат, периодически дополнявшийся песчаными бурями, сделали свое дело. Здоровье стало постепенно ухудшаться, особенно пострадало зрение. Жителю средней полосы России трудно представить ситуацию, когда вокруг неделю дует знойный сирокко из Сахары, поднимая высоко

в небо бесчисленные вихри песка. Все это сопровождается ростом температуры воздуха до 55–60 градусов Цельсия.

Вернулся я на родину из двухлетней командировки (без отпуска) хронически уставшим человеком, внешне похожим на старика. Все лицо было покрыто сеткой мелких морщин, а зрение упало так сильно, что я не мог прочитать в московском метро крупный шрифт на указателях переходов и наименования станций.

Именно в это время «случайно» в мои руки попал перевод с английского языка одной из книг американского доктора-офтальмолога У.Г. Бейтса «Улучшение зрения без очков по методу Бейтса». Уильям Горацио Бейтс создал свою уникальную теорию восстановления остроты зрения естественными методами, исходя из двух факторов:

1. Человеческий глаз работает по принципу фотоаппарата, то есть меняет длину оптической оси (проще – меняет форму) для того, чтобы видеть на разных расстояниях.

2. Острота зрения человека не постоянна, она непрерывно меняется в зависимости от физического и психического состояния человека.

Благодаря своим гениальным исследованиям доктор Бейтс подарил многим людям на Земле надежду ясно видеть окружающий мир и возможность восстановить зрение естественными методами. Чтобы проверить эту теорию, Бейтс разработал прибор ретиноскоп и 30 лет пристально изучал глаза людей не только в покое, но и в движении. Это бы-

ли глаза домохозяек и спортсменов, школьников и бизнесменов, людей и животных. Бейтс тесно увязывал между собой научную и практическую работу. За 30 лет медицинской практики Бейтс помог свыше 160 000 человек улучшить остроту зрения естественными методами.

Книга доктора У.Г. Бейтса стала для меня настоящей путеводной звездой, указавшей путь к прозрению. Огромное желание восстановить остроту зрения и повседневные занятия по методу доктора Бейтса сделали свое дело. Мое зрение стало явно улучшаться.

Воодушевленный успехом, я стал изучать восточные методы омоложения человека, чтобы омолодить кожу лица, и снова произошло чудо. Не только кожа лица, но и все тело стало заметно омолаживаться, а зрение улучшилась настолько, что я стал видеть лучше, чем в далеком детстве. Закончив военную службу, я полностью переключился на поиск и практическое применение методов естественного самооздоровления и омоложения человека. Этим методам я придаю психологическое сопровождение, что позволяет лучше понять их суть и осознанно применять в повседневной практике каждому желающему.

Внимание читателей предлагается книга с опытом моей многолетней практики в области восстановления зрения естественными методами. По каждому направлению улучшения остроты зрения (психологический настрой, расслабление тела и сознания, упражнения на расслабление, релак-

сация и т. п.) в книге приведено несколько вариантов.

Это позволяет каждому желающему выбрать свой, самый близкий и понятный, а значит, и наиболее эффективный путь повышения остроты зрения естественными методами. Дерзай, читатель, и у тебя обязательно все получится. Окружающий мир снова наполнится четкими контурами и яркими красками.

*Геннадий Кибардин*

# Введение

Хорошее зрение – это удивительный дар со стороны Природы. Каждому человеку нужно постоянно беречь свое зрение и уделять ему должное внимание, чтобы окружающий мир всегда имел четкие очертания и радовал бесконечным набором своих красок и оттенков.

Увы, сегодня около 60 % людей на Земле пользуются очками для улучшения своего зрения и до 90 % когда-либо надевали очки.

Повседневные стрессы, продолжительная работа с учебниками и компьютером, просмотр бесконечных телепередач и т. п. заставляют людей ежедневно в течение нескольких часов напрягать и фокусировать свое зрение на близком расстоянии.

**Это является одной из причин понижения остроты зрения, в частности близорукости.** Пониженной остротой зрения страдают в первую очередь школьники и студенты, которые ежедневно несколько часов в день напряженно читают, пишут, работают с компьютером.

С возрастом в группу риска по зрению попадают бухгалтера, секретари, программисты и люди других профессий, работа которых связана с повышенным напряжением и необходимостью фокусировки зрения на мало меняющемся близ-

ком расстоянии. У таких людей глаза все чаще начинают уставать, краснеть и болеть, а окружающие предметы постепенно теряют свою четкость.

**Другой причиной понижения остроты зрения является чрезмерное упорство людей на пути к достижению поставленной цели, что часто усугубляется явным беспокойством о возможных неудачах.** Это относится к школьникам и студентам, а также ко всем людям, которые по своей натуре очень беспокойны, постоянно чего-то боятся, сильно расстраиваются, долго и интенсивно горюют. У таких людей часто появляются спазмы сосудов головного мозга, снижается сопротивляемость организма к внешним негативным воздействиям, что ведет к появлению «букета» заболеваний, в том числе глаз, коронарных сосудов, желудка и т. п.

Поход к врачам-офтальмологам, как правило, заканчивается рекомендациями начать носить очки или подобрать искусственные линзы. Люди надевают очки или линзы, при этом наблюдается немедленное улучшение зрения. Однако искусственные линзы или очки нейтрализуют только симптомы, но не устраняют причину нарушения зрения, которая базируется на характере повседневной деятельности человека и на его негативных привычках. Органы зрения в очках или линзах не имеют возможности самовосстанавливаться и нормально функционировать, так как саморегулирующая функция зрительной части мозга в этой ситуации оказыва-

ется просто заблокированной.

Истинная причина ухудшения остроты зрения в большинстве случаев офтальмологами не выявляется и не устраняется, так как это требует комплексного обследования человека, на которое у нас обычно нет времени и желания. Ношение очков или линз ведет к прогрессивно возрастающему ослаблению зрения, что требует применения более сильных очков или линз. Острота зрения продолжает падать, а причина болезни глаз по-прежнему не выявляется и не устраняется. В такой ситуации некоторые люди прибегают к корректировке остроты зрения хирургическим путем.

Каждому человеку следует помнить, что острота его зрения напрямую связана с физической, психической и духовной жизнью. Долгосрочные перегрузки в любой из этих областей неизменно ведут к понижению остроты зрения.

Однако невозможно заранее точно сказать, как долго сохранится положительный результат после проведения любой операции на глазах. Как показывает многолетний опыт, лазерная корректировка позволяет избавиться от проблемы со зрением на срок не более 5 лет. Затем вновь и вновь ухудшается зрение, а возможность повторения лазерной коррекции весьма ограничена из-за особенностей физиологии тканей глаз. В настоящее время все большее внимание людей привлекают методы естественного улучшения зрения. Вниманию читателей предлагается вполне доступная методика

осознанного улучшения остроты зрения естественными методами в домашних условиях.

# Часть первая Познай себя

Читатель, для того чтобы быстро и надолго восстановить остроту своего зрения, желательно иметь хотя бы общее представление о механизме зрения и причинах его ухудшения. Эти знания помогут осознанно и быстро запустить природный механизм снятия излишнего напряжения и спазмов мышц глаз, «убрать» сбои в работе зрительной (затылочной) части головного мозга, нормализовать обменные процессы во всем теле и тем самым устранить основные причины ухудшения зрения. Обо всем этом сказано в этой книге.

Многие люди считают, что они видят окружающий мир только глазами. На самом деле это не совсем так. Представьте себе, что ваши глаза – это обыкновенный бинокль, который сам по себе ничего не видит. Ваши глаза (бинокль) должны передать изображение на расстояние при помощи проводов. Эту функцию в теле человека выполняют нервные волокна. Далее следует сложное техническое устройство, которое непрерывно обрабатывает постоянно меняющуюся информацию и выдает потребителю результаты, как усилитель с экраном. Эту роль в организме человека выполняет затылочная часть головного мозга. Совместная работа этих трех устройств позволяет качественно воспринимать изображение (глаза), передавать его (зрительные нервные волокна) на усилитель и на экран (головной мозг).

Сегодня, на современном уровне развития земной цивилизации, такой технический набор, как бинокль, провода, усиливающее и воспроизводящее устройство, полностью заменяет компактная цифровая видеокамера.

Зрительный механизм человека по принципу своей работы очень напоминает высококачественную миниатюрную цифровую видеокамеру. Такое сравнение позволяет лучше понять, почему нечеткое изображение на экране зависит не только от качества объектива (глаза), но и от целостности соединительных проводов (нервы) и от безошибочной работы сложных микросхем с корректирующей обратной связью (мозг) на объектив (глаза).

# Глава 1. Азбука зрения

Читатель, ты уже знаешь, что при созерцании окружающего мира в твоём сознании и теле тесным образом взаимодействуют между собой глаза, нервная система и головной мозг. Их совместная работа позволяет непрерывно воссоздавать целостную картину видения окружающей среды.

С помощью разума человек может реально воздействовать только на два фактора: на глаза и сознание. Чтобы четче видеть мир, глаза можно широко раскрывать, напрягать, щурить, расслаблять и т. п. Сознание при этом можно концентрировать, расслаблять, мысленно «дорисовывать» слабо видимые и непонятные объекты и т. п. На нервную систему, связывающую глаза и сознание, человек может воздействовать только косвенно.

Отсюда следует, что любая методика, направленная на улучшение остроты зрения естественными методами, должна включать в себя два направления: позитивное воздействие на глаза (глазные мышцы, ткани, кровеносные сосуды, нервные волокна и т. п.) и корректировка программы зрительной части головного мозга.

При этом следует понимать, что любое позитивное воздействие на структуру глаз (управляемое движение глазами вверх-вниз, вправо-влево, круговые движения, моргание, пальминг, аккомодация глаз и т. п.) вызывает соответствующую

щее воздействие на зрительную часть головного мозга. Это воздействие значительно возрастает, если при этом создавать и удерживать в своем сознании положительный по содержанию и яркий по восприятию образ своей молодости и здоровья, сопровождаемый радостной и естественной улыбкой. Вместе с тем специально подобранные упражнения для корректировки навыков зрительной части мозга оказывают позитивное воздействие на состояние структуры глаз.

## **Восприятие мира**

Процесс видения человеком окружающего мира состоит из трех последовательных этапов: ощущение, отбор и восприятие. И хотя эти этапы у людей протекают практически мгновенно, знание сути процессов, происходящих на каждом этапе, помогает лучше понять, как быстро и эффективно улучшить остроту своего зрения естественными методами. Рассмотрим содержание каждого этапа процесса видения окружающей среды.

**Ощущение окружающей среды.** Ощущения окружающей среды в глазах человека поначалу представляют собою набор воспринимаемых световых пятен, которые формируют сырой зрительный материал. Совокупность множества таких цветных пятен составляет зрительное поле. Глаза только что новорожденного человека, например, первоначально воспринимают окружающий мир не более как набор множе-

ства цветowych пятен, находящихся в поле зрения. Этот мир еще не имеет четких ориентиров и границ, что может вызывать у новорожденного неожиданный испуг от новых предметов, лиц людей и т. п. Поэтому новорожденного ребенка нежелательно показывать чужим людям, незнакомый вид которых может вызвать у него сильный испуг.

**Отбор ранее опознанного** представляет собой распознавание мозгом некоторой части зрительного поля. Распознавание связано с быстрым накоплением огромного запаса зрительной памяти в затылочной части мозга человека. За простыми ощущениями в глазах набора светowych пятен следует отбор сознанием ранее опознанных предметов и лиц людей. Опознанная часть зрительного поля выделяется мозгом из общей совокупности всех других образов. Мозг дает глазам непрерывно управляемую им команду начать фокусировать ясные (опознанные) цветowych образы в самом центре своей сетчатки, в точке наиболее острого зрения. Это действие способствует многократному повышению четкости видения опознанного изображения.

**Восприятие окружающего мира** происходит после фокусировки в глазах человека опознанной мозгом части цветowych образов зрительного поля. Затем следует передача их в виде импульсов по нервным волокнам в головной мозг, где осуществляется уточнение узнанных светowych ощущений и отбор интересующих материальных объектов окружающей среды.

**Суммарный результат ощущения глазами физического объекта, последующего отбора и восприятие его памятью сознания и представляет собою процесс видения, который практически неразделим и происходит мгновенно. Глаза и нервная система человека ощущают физические объекты, а разум их непрерывно воспринимает, анализирует и отбирает. Четкое видение физических объектов является результатом точного ощущения их глазами и правильного восприятия их разумом.**

Обратите внимание на то, что физические объекты не даются зрению человека в качестве первоначальных данных. Изначально глаза воспринимают общий набор ощущений цветовых пятен, не имеющих отношения к физическим объектам. Далее наш разум опознает цветовые ощущения, затем осознанно выбирает из них конкретные ощущения для их интерпретации как видимых физических объектов в пространстве. Процессы ощущения, отбора и восприятия окружающего мира у взрослого человека протекают практически одновременно и мгновенно, так как его сознание имеет огромный опыт (память) распознавания различных зрительных образов.

Взрослый человек осознает лишь конечный результат видения – восприятие физических объектов. **Большинство людей на Земле не знают о существовании промежуточных и вспомогательных этапов в процессе зрения в виде ощущения и отбора.** Новорожденные дети не го-

товы полностью воспринимать объекты окружающего мира. Их мозг не имеет для этого необходимой памяти, хотя глаза новорожденного ребенка воспринимают световую информацию об окружающем мире, а нервные волокна передают ее в мозг. При этом новорожденный ребенок ощущает массу смутных и неясных чувств.

Окружающий мир видит разум человека, а не его глаза. Глаза только ощущают окружающий мир и передают свои ощущения через нервные волокна разуму.

Он просто не воспринимает отдельные физические объекты окружающего его мира и слабо реагирует на них. Новорожденный ребенок постоянно проявляет огромный интерес к окружающему миру, учится его распознавать. По мере накопления большого запаса опыта и памяти, способной сохранять этот запас, ребенок начинает быстро и автоматически воспринимать окружающий мир и относиться к нему более спокойно. Читатель, ты уже четко понимаешь, что в процессе зрения глаза и нервная система человека ощущают физические объекты, а разум их воспринимает. Однако общепринятые методы лечения зрительных расстройств уделяют внимание только одному элементу в общей цепочке процесса зрения: физиологическому механизму сенсорного аппарата, который ощущает световые пятна и производит их отбор.

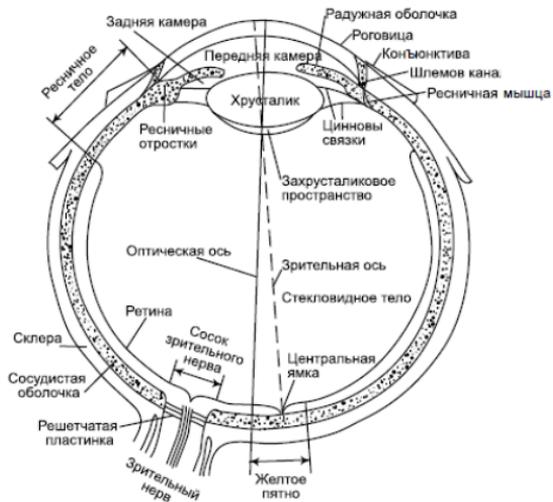
**Способность мозга помнить восприятия световых**

**образов физических объектов и мгновенно выдавать управляющие сигналы на соответствующие элементы глаз официальной медициной практически не учитывается. Это и является основной причиной прогрессирующего ухудшения зрения при ношении очков, линз и т. п.** Для лучшего понимания некоторых рекомендаций по улучшению остроты зрения естественными методами рассмотрим более подробно механизм строения и работы глаза человека.

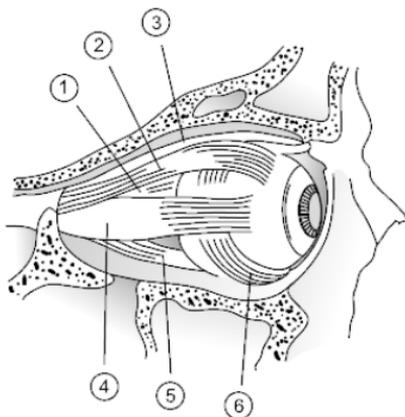
## **Строение и работа глаза**

Зрение человека (его зрительный анализатор) состоит из глазного яблока правого и левого глаза, проводящих путей и зрительной коры головного мозга. Рассмотрим схему строения глаза человека.

Вокруг глаза расположены три пары глазных двигательных мышц. Одна пара поворачивает глаз влево и вправо, другая – вверх и вниз, а третья вращает его относительно оптической оси. Двигательные мышцы глаз управляются сигналами, поступающими из мозга. Эти три пары мышц служат исполнительными органами, обеспечивающими автоматическое слежение, благодаря чему глаза могут легко сопровождать взором всякий движущийся вблизи и вдали объект.



**Рис. 1** Строение глаза



**Рис. 2** Мышцы глаза имеют следующие названия:

1 – медиальная прямая; 2 – верхняя прямая; 3 – верхняя косая;

4 – латеральная прямая; 5 – нижняя прямая, 6 – нижняя косая.

Глазное яблоко имеет почти шаровидную форму примерно два с половиной сантиметра в диаметре. Оно состоит из нескольких основных оболочек: склера – внешняя оболочка, сосудистая оболочка – средняя, сетчатка – внутренняя.

Склера имеет белый цвет с молочным отливом, кроме передней ее части, которая прозрачна и называется роговицей. Через роговицу свет поступает в глаз. Сосудистая оболочка и средний слой содержат кровеносные сосуды, по которым кровь поступает для питания глаза. Прямо под роговицей сосудистая оболочка переходит в радужную оболочку, которая и определяет цвет глаз. В центре ее находится зрачок. Функция этой оболочки – ограничивать поступление света в глаз при его высокой яркости. Это достигается сужением зрачка при высокой освещенности и расширением – при низкой. За радужной оболочкой расположен хрусталик, похожий на двояковыпуклую линзу, который улавливает свет, когда он проходит через зрачок и фокусирует его на сетчатке. Вокруг хрусталика сосудистая оболочка образует ресничное тело, в котором заложена мышца, регулирующая кривизну хрусталика, что обеспечивает ясное и четкое видение разноудаленных предметов.

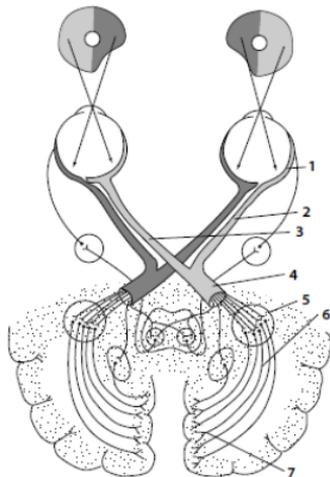
Хрусталик в глазу «подвешен» на тонких радиальных нитях, которые охватывают его круговым поясом. Наружные концы этих нитей прикрепляются к ресничной мышце. Когда эта мышца расслаблена (в случае фокусировки взора на удаленном предмете), то кольцо, образуемое ее телом, имеет большой диаметр, нити, держащие хрусталик, натянуты и его кривизна и преломляющая сила минимальны. Когда же ресничная мышца напрягается (при рассматривании близко расположенного объекта), ее кольцо сужается, нити расслабляются и хрусталик становится более выпуклым и, следовательно, более сильно преломляющим. Это **свойство хрусталика менять свою преломляющую силу, а вместе с тем и фокусную точку всего глаза, называется аккомодацией.**

Лучи света фокусируются оптической системой глаза на особом рецепторном (воспринимающем) аппарате – сетчатой оболочке. **Сетчатка глаза по своей сути представляет передний край мозга. Это исключительно сложное как по своей структуре, так и по функциям образование.** В сетчатке обычно различают 10 слоев нервных элементов, связанных между собой не только морфологически, но и функционально. Главным слоем сетчатки является тонкий слой светочувствительных клеток – фоторецепторов. Они бывают двух видов: отвечающие на слабый свет (палочки) и отвечающие на сильный свет (колбочки).

Палочек насчитывается около 130 миллионов, и они рас-

положены по всей сетчатке, кроме самого центра. Благодаря фоторецепторам обнаруживаются предметы на периферии поля зрения, в том числе при низкой освещенности.

Колбочек насчитывается около 7 миллионов. Они расположены главным образом в центральной зоне сетчатки, в так называемом «желтом пятне». Сетчатка здесь максимально утончается, отсутствуют все слои, кроме слоя колбочек. «Желтым пятном» человек видит лучше всего: вся световая информация, попадающая на эту область сетчатки, передается наиболее полно и без искажений. В этой области возможно лишь дневное, цветное зрение, при помощи которого воспринимаются цвета окружающего нас мира. От каждой светочувствительной клетки отходит нервное волокно, соединяющее рецепторы с центральной нервной системой.



### *Рис. 3*

Схема строения зрительного анализатора:

1 – сетчатка; 2 – неперекрещенные волокна зрительного нерва;

3 – перекрещенные волокна зрительного нерва; 4 – зрительный тракт;

5 – наружное коленчатое тело; 6 – radiatio optici; 7 – lobus opticus.

При этом каждую колбочку соединяет свое отдельное волокно, тогда как точно такое же волокно «обслуживает» целую группу палочек. Под воздействием световых лучей в фоторецепторах происходит фотохимическая реакция (распад зрительных пигментов), в результате которой выделяется энергия (электрический потенциал), несущая зрительную информацию. Эта энергия в виде нервного возбуждения передается в другие слои сетчатки – на клетки биполяры, а затем на ганглиозные клетки. При этом, благодаря сложным соединениям этих клеток, происходит удаление случайных «помех» в изображении, усиливаются слабые контрасты, острее воспринимаются движущиеся предметы. Нервные волокна со всей сетчатки собираются в зрительный нерв в особой области сетчатки – «слепом пятне». Оно расположено в том месте, где зрительный нерв выходит из глаза, и все, что попадает на эту область, исчезает из поля зрения че-

ловека. Зрительные нервы правой и левой стороны перекрещиваются, причем у человека перекрещивается лишь половина волокон каждого зрительного нерва. В конечном счете вся зрительная информация в кодированном виде передается в виде импульсов по волокнам зрительного нерва в головной мозг, его высшую инстанцию – кору, где и происходит формирование зрительного образа.

Окружающий нас мир мы видим ясно только тогда, когда все отделы зрительного анализатора работают гармонично и без помех. Для того, чтобы изображение было резким, сетчатка должна находиться в заднем фокусе оптической системы глаза.

Различные нарушения преломления световых лучей в оптической системе глаза, ведущие к нарушению фокусировки изображения на сетчатке, называются аномалиями рефракции (аметропиями). К ним относятся близорукость (миопия), дальнозоркость (гиперметропия), возрастная дальнозоркость (пресбиопия) и астигматизм.

**Близорукость (миопия)** практически на 97 % является приобретенным состоянием глаз человека и проявляется еще в детстве.

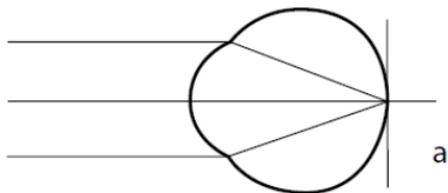
Причиной близорукости, или, как говорят медики, миопии, является напряженное состояние косых мышц, опоясывающих глазное яблоко. Из-за этого глазное яблоко сдавливается опоясывающими его по центру косыми мышцами и принимает вытянутую форму, что не позволяет сфокусиро-

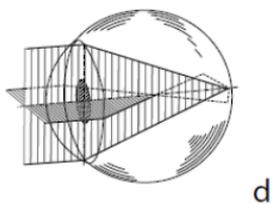
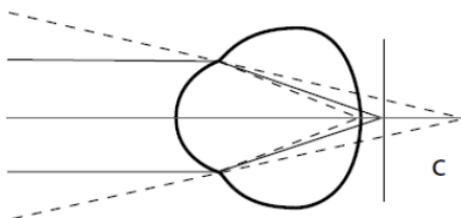
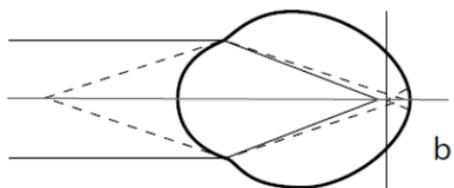
вать точно на сетчатке глаз лучи света, отраженные от дальних объектов. То есть при близорукости нарушается четкое восприятие объектов, расположенных вдали.

Удлинение всего на один миллиметр глазного яблока вызывает крайне высокую степень близорукости глаза. Статистика показывает, что 40 % населения России являются близорукими. Только три из каждой сотни близоруких людей родились с этой проблемой. У остальных близорукость развилась с течением времени.

Близорукий человек стремится приблизить к своим глазам предметы окружающего мира, с этой целью он начинает пользоваться очками с рассеивающими («минусовыми») линзами, что позволяет уменьшить преломляющую силу хрусталика глаза.

Кроме физического неудобства при созерцании окружающего мира, близорукость неприятна еще и тем, что при ее прогрессировании возникают дистрофические очаги в оболочках глаза, которые могут привести к значительной потере остроты зрения. Чтобы этого не произошло, нужно вовремя уточнить причины ухудшения остроты зрения и приступить к восстановлению зрения естественными методами.





**Рис. 4**

Ход лучей при различных видах клинической рефракции

глаза:  $a$  – эмметропия (норма);  $b$  – миопия (близорукость);  $c$  – гиперметропия (дальнозоркость);  $d$  – астигматизм.

На занятиях в школе большинству детей скучно сидеть без движений бесконечные часы, читая и слушая вещи, которые многим детям кажутся необязательными или даже нелепыми. Многие современные дети считают, что на уроках в школе их заставляют выполнять бессмысленные задания.

**Хроническое беспокойство в сознании детей вызывают соревновательный дух, так широко распространенный в России, боязнь насмешек со стороны учителей или одноклассников, боязнь наказания родителями и т. п.**

Все эти факторы крайне неблагоприятно воздействуют на детскую психику, угнетают обменные процессы во всем организме, включая функционирование тонких механизмов глаз и зрительной части головного мозга.

Каждый день на школьных уроках появляется новый учебный материал (формулы, правила грамматики и т. п.). И каждый раз ребенок вынужден уделять пристальное и концентрированное внимание чему-то совершенно ему незнакомому, а значит, и трудно воспринимаемому его сознанием. Это вызывает чрезмерное напряжение глаз и разума даже у тех детей, кто хорошо владеет правильными зрительными привычками.

Примерно две трети школьников достаточно спокойно пе-

реносят физические и психологические перегрузки школьного бытия. **Однако треть детей, успешно окончивших школу, становятся близорукими или имеют другие нарушения зрения по причине многолетнего чрезмерного напряжения глаз и разума.**

Наиболее реальной повседневной помощью школьникам в сохранении остроты зрения является овладение элементами расслабления глаз и сознания. Сюда относятся: учащенное моргание при усталости глаз, снятие нервного и психологического напряжения при помощи специальных идеомоторных движений, аналитическое рассматривание таблиц со знакомыми цифрами или буквами, пальминг и т. п. Такие действия позволяют устранить у школьников предпосылки перерастания зрительного напряжения в усталость и предотвратить ухудшение зрения.

Лечение миопии, как и лечение других видов нарушения зрения, требует внимательного отношения ко всему организму в целом. Многовековой опыт индийской народной системы лечения Аюрведы утверждает, что **люди, страдающие хронической простудой и запорами, оказываются более предрасположенными к миопии.** Кроме того, при близорукости следует избегать бодрствования в ночное время. Особенно это пожелание относится к тем молодым людям, кто имеет близорукость, но регулярно посещает ночные развлекательные заведения (клубы, дискотеки и т. п.).

При явном ухудшении остроты зрения хорошо зарекомен-

довали себя упражнения по восстановлению подвижности глаз и центральной фиксации.

Близоруким людям необходимо несколько раз в день выполнять упражнения по изменению фокусировки глаз, переводя взгляд с ближней точки на удаленную. Близорукий человек должен использовать любую возможность для того, чтобы бросать быстрые, как вспышки, взгляды на афиши вывесок, на рекламные щиты и т. п. Не задерживайтесь взглядом на рассматриваемой надписи, не ждите, пока она станет ясно видна. Быстро взгляните и чуть прикройте глаза. Потом взгляните снова.

И не переживайте, скоро, очень скоро вы будете видеть лучше и лучше. Пальминг для близоруких детей должен выполняться с максимально доступной частотой и длительностью.

**Причиной дальнозоркости**, или, как говорят медики, гиперметропии, является напряженное состояние прямых мышц глаза, что приводит к уплощению глазного яблока в переднезадней оси. То есть глазное яблоко подтягивается мышцами назад и становится более плоским, что не позволяет точно сфокусировать лучи света, идущие от близлежащих объектов. При близорукости нарушается четкое восприятие предметов, расположенных вблизи. Дальнозоркость бывает двух основных типов: пресбиопия и гиперметропия.

**Пресбиопия** обычно начинается у пожилых людей из-за

частичной потери с возрастом упругости глазных мышц. При дальнозоркости лучи света в глазах фокусируются за сетчаткой. Для того чтобы такой глаз хорошо видел, люди обычно надевают собирающие «плюсовые» очки.

**Гиперметропия** обнаруживается у молодых людей и может длительное время сохраняться в дальнейшей жизни.

Кстати, дальнозоркость глаз является естественным состоянием для всех новорожденных детей, тем самым природа как бы дает возможность новорожденному увидеть возможную опасность издалека.

**Читатель, обрати свое внимание** на то, что яркие погремушки, которые родители стараются закрепить вблизи (спереди или с боков) головки новорожденного на кровати или коляске, вызывают резкое переключение внимания ребенка с дальнего расстояния на предельно близкое. Это часто ведет к появлению ранней близорукости у таких детей.

Некоторые родители, чтобы отвлечь внимание плачущего малыша, размахивают и гремят игрушками непосредственно перед глазами ребенка. Не следует этого делать, не старайтесь резко переключить внимание новорожденного яркими или громкими погремушками. Такие неразумные действия родителей и бабушек могут привести к появлению у ребенка ранней устойчивой близорукости.

По мере взросления ребенка природная дальнозоркость его глаз быстро исчезает. Небольшая дальнозоркость у маленьких детей (2–3 диоптрии) не считается отклонением от

нормы, а средняя (от 4 до 6 диоптрий) и высокая (свыше 6 диоптрий) считаются патологией, требующей лечения. Дальнозоркость у ребенка может быть смягчена или в значительной мере устранена, если **в виде игры регулярно заниматься с ребенком** по некоторым упражнениям моей методики восстановления зрения естественными методами.

С годами сила аккомодации глаз постепенно падает. Это происходит из-за уменьшения эластичности хрусталика, цилиарной мышцы и глазных мышц. У пожилых людей (из-за роста общей зашлакованности тканей организма) наступает состояние, когда цилиарная мышца уже неспособна к максимальному сокращению, а хрусталик, потеряв эластичность, не может принять максимально шаровидную форму. В результате человек теряет возможность различать мелкие, близко расположенные предметы и постоянно стремится отодвинуть книгу или газету от глаз (чтобы интуитивно облегчить работу цилиарных мышц глаз).

**Гиперметропия (дальнозоркость) часто вызывает в теле человека ощущение дискомфорта, который сопровождается головной болью.** Иногда дальнозоркость может совмещаться с легкой формой косоглазия, вызывая частые мигрени, головокружение, тошноту и даже рвоту.

Пресбиопия (дальнозоркость у пожилых людей) обычно рассматривается врачами и обществом как неизбежный результат процесса старения всего организма. Однако если пожилые люди меняют отношение к себе в позитивную сторону

и регулярно проделывают несложные упражнения для глаз по изложенной в данной книге методике, то они могут вновь обрести способность четко видеть окружающий их мир.

Моргание, пальминг, покачивания, перемещения, упражнения по быстрой смене фокусировки при осмотре объектов различной удаленности, упражнения на позитивное воображение – все это реально помогает избавиться от дальнозоркости.

**Астигматизм** – особый вид состояния оптического строения глаза. Он бывает врожденным или, большей частью, приобретенным. Основной причиной астигматизма является неправильная работа некоторых глазных мышц. При астигматизме эти мышцы напряжены по-разному и с разной силой давят на глаз, который по своей структуре жидкий. Под действием этих сил глаз теряет симметричную форму. В нем нарушается симметричный ход оптических лучей, и изображение начинает расплываться, размываться, иногда двоиться, троиться, иногда одно изображение на другое со сдвигом накладывается.

Исследования показывают, что при астигматизме нарушается кривизна роговицы. Передняя поверхность роговицы при астигматизме представляет собой не шаровую поверхность, где все радиусы равны, а отрезок вращающегося эллипсоида, где каждый радиус имеет свою длину и каждый меридиан имеет особое преломление, отличающееся от лежащего рядом меридиана.

Признаками внешнего проявления астигматизма являются общее понижение остроты зрения как вдаль, так и вблизи, общее снижение зрительной работоспособности, быстрая утомляемость и болезненные ощущения при длительном рассмотрении предметов на близком расстоянии (работа с компьютером, просмотр телепередач, чтение книг и т. п.).

**Причиной косоглазия** является напряженное состояние одной или нескольких прямых мышц, которое возникает по различным причинам, в том числе в результате сильного испуга или травмы в детском возрасте. При косоглазии наблюдается отклонение центра глаза в ту или иную сторону. Существуют разные виды косоглазия, чаще всего бывает сходящееся косоглазие (глаза направлены к переносице) или расходящееся косоглазие (глаза направлены к вискам). Встречается вертикальное косоглазие и случаи, когда один глаз повернут по часовой стрелке (или против нее) по отношению к другому. Бывают и другие сочетания разных положений. Глаза могут косить постоянно или периодически. Содружественное косоглазие (т. е. одинаковое при взгляде в любую сторону) обычно развивается в детстве.

Зрение при косоглазии осуществляется преимущественно одним глазом (при этом развивается заболевание амблиопия). А изображение, которое видит другой глаз, отклоненный в сторону, просто игнорируется зрительной частью головного мозга. Гораздо реже этого не происходит, и тогда изображение постоянно двоится.

В настоящее время в мировой практике наибольшее распространение получили хирургические методы исправления косоглазия. Однако, как показывает статистика, процент функционального успеха в этом случае невелик: нормальное бинокулярное зрение получает очень мало пациентов. У подавляющего большинства наблюдается лишь некоторое уменьшение угла косоглазия либо только временный эффект. Следует также сказать, что прооперированные глазные мышцы резко теряют свою работоспособность.

Вместе с тем, исходя из опыта своей многолетней работы, всемирно известный офтальмолог доктор Бейтс категорически возражал против любых операций на мышцах глаза. Для устранения косоглазия он предложил простую и понятную схему естественного восстановления зрения.

У детей косоглазие естественными методами устраняется еще проще, чем у взрослых людей, потому что детские глазные мышцы эластичны и не зашлакованы. В домашних условиях родители могут по специальной программе доктора Бейтса заниматься со своими детьми. Буквально с каждым днем их ребенок будет видеть все лучше и лучше. Очень быстро (за несколько дней) косоглазие у детей может быть исправлено.

Внутреннюю напряженную продольную мышцу глаза надо расслабить (с помощью простых упражнений). Затем с помощью других простых упражнений натренировать ослаб-

ленную мышцу, и тогда мышцы сами поставят глаз на свое место.

Читатель, твой зрительный анализатор окружающего мира, твои глаза – это исключительно сложный и удивительный дар природы. Весьма упрощенно можно сказать, что глаза человека – это сложный прибор для приема и переработки световой информации и его ближайшим техническим аналогом является высококачественная цифровая видеокамера. Относитесь к своим глазам бережно и внимательно, более бережно, чем вы относитесь к своим дорогим видеоустройствам.

В данной книге не рассматриваются вопросы заболевания сетчатки (тонкого слоя нервной ткани, расположенного с внутренней стороны задней части глазного яблока и поглощающего свет) в виде отслойки сетчатки и дистрофии сетчатки, так как они требуют диагностики и лечения в клинических условиях.

## **Очки и зрение**

Читатель, ты не зря взял в руки эту книгу. Возможно, острота твоего зрения ухудшилась из-за изменения параметров хрусталика и зрительная система глаз включила в работу глазные мышцы, чтобы компенсировать аномалию. В такой ситуации надо тренировать глазные мышцы, чтобы помочь им справиться с задачей. Это напоминает процесс, когда

спортсмен тренирует свои мышцы для улучшения результатов. Возможно, твое зрение ухудшилось, потому что глазные мышцы перестали расслабляться («заклинили»), что вызвало устойчивое изменение формы глазного яблока. В этом случае необходимо выполнять упражнения на расслабление этих мышц, чтобы вернуть все на свои места.

Возможно, читатель, ты поступил иначе и приобрел очки, пусть даже самые слабые. Рассмотрим, что произошло в этом случае. При правильно подобранных очках зрение действительно становится лучше. Однако использование очков препятствует работе цилиарной мышцы и хрусталика, так как очки не позволяют им напрягаться и расслабляться, а значит, изменять кривизну хрусталика. Ношение очков блокирует корректирующую работу глазных мышц из-за нарушения обратной связи между ними и зрительной частью мозга, управляющей этими мышцами. Глазные мышцы перестают выполнять свои функции и постепенно слабеют. Мышцы и хрусталик становятся вялыми и менее работоспособными, ибо вместо них работу выполняют очки. В результате изменение кривизны хрусталика становится ненужным. Очки «отбивают охоту» у тканей глаз к приспособлению, так что со временем человеку неминуемо потребуются новые, более сильные очки. Так же, как костыли приводят к атрофии мышц ног, так и привязанность к очкам способствует увеличению вялости глазных мышц.

**При постоянном ношении очков или линз возника-**

## **ет ряд негативных моментов:**

1. Глазные мышцы не будут компенсировать недостаток кривизны хрусталика (из-за отсутствия корректирующих сигналов со стороны головного мозга), постепенно теряя свою работоспособность.

2. Закрепощенные мышцы глаз в такой ситуации никогда не расслабятся.

3. Оправа очков перекрывает боковой обзор. Для того чтобы увидеть что-либо слева или справа, необходимо вращать головой, а не глазами. Это ограничивает работу глазных мышц и неизбежно повлечет за собой дальнейшее ухудшение зрения. Через 1–2 года понадобятся более сильные очки с последующими усилениями диоптрий.

4. Очки помещают глаза за стекло, тем самым снижают доступ к глазам полноценных потоков естественного света, что ухудшает состояние сетчатки глаз. При осмотре глаз врачи-офтальмологи определяют это по изменению цвета сетчатки от здоровой розовости хорошо соляризованной сетчатки у людей, не носивших очки, до ее бледности у «очкариков» из-за недостатка для глаз солнечного света.

5. Для каждого человека очки подбирают с определенным меж-центровым расстоянием между линзами, которое должно соответствовать расстоянию между его зрачками. Это расстояние должно быть измерено специалистом и исполнено на очках с точностью 0,1 мм. вспомните, чем вам измеряли расстояние между зрачками? Линейкой «на гла-

зок». Или очки были куплены в пешеходном переходе либо на рынке у непрофессионалов? О какой точности можно здесь говорить? А последствия для вашего зрения могут быть очень печальными, уточним почему

Макула глаза, или желтое пятно, – это самый центр сетчатки глаза, куда попадает практически вся зрительная информация. Это место с повышенной чувствительностью сетчатки, именно здесь очень плотно сфокусированы все фоторецепторы, что гарантирует четкое и ясное цветное восприятие окружающего мира. Только макула, а не вся сетчатка дает возможность четко видеть лица людей, различать цвета, читать и т. п. Макула формируется в первый год нашей жизни на основании результатов автоматического анализа зрительного центра, который и определяет местоположение макулы. Если одеть очки с межцентровым расстоянием, на 1–2 мм отличающимся от фактического, то зрительный центр это обнаружит и постепенно образует на новом месте вторую макулу, по крайней мере в одном глазу. Это деяние мозга со временем обязательно обнаруживается, если снять очки, например, вечером. Неожиданно для себя можно увидеть два или три фонаря на столбе вместо одного.

6. При ношении очков глазные яблоки существенно теряют свою подвижность, кровообращение в глазах из-за бездеятельности ухудшается, что является прологом к еще большему ухудшению остроты зрения.

Кстати, у большинства пожилых людей, которые носят оч-

ки с пятилетнего возраста (особенно мужчины за 70 лет), глазные мышцы настолько атрофируются, что эти люди не могут поворачивать глазные яблоки вверх или вниз. Для того чтобы увидеть предметы, находящиеся чуть выше или ниже уровня горизонта, они не в состоянии поднять или опустить глаза и вынуждены двигать головой вверх или вниз, что доставляет пожилым людям дополнительное физическое напряжение и массу неудобств.

## **Усталость глаз**

Ученые утверждают, что более 82 % информации об окружающем нас мире мы получаем с помощью органов зрения. Ни один другой орган чувств человека не испытывает такой длительной нагрузки, как глаза. Глаза испытывают нагрузку постоянно, как на работе, так и в свободное от работы время. Сегодня большая часть людей использует компьютеры, которые буквально заполнили нашу жизнь.

При работе с компьютером максимальная нагрузка ложится на зрительно-мозговой аппарат, что является часто причиной жалоб человека на ухудшение общего самочувствия и зрительное утомление. Около 75 % людей, длительно работающих на компьютерах, жалуются на снижение работоспособности глаз, на периодические головные боли, на давящие боли в висках, чувство тяжести в затылке, скованность и напряженность мышц в воротниковой зоне и в области плече-

вого пояса, рассеянность, чувство разбитости и апатию.

Болезни внутренних органов – почек, печени и т. п. – также вызывают ухудшение зрения. Горе, тревога, раздражение, страх, любые другие негативные эмоции вызывают различные по длительности и тяжести дисфункции глаз.

Посмотрите более внимательно на повседневную занятость своих детей, и вы увидите, как часто и подолгу они сидят за компьютером, эмоционально играя в различные компьютерные игры. Отсюда берут начало многочисленные проблемы со зрением и с общим состоянием здоровья у детей.

Подавляющее число людей в России не дает должного отдыха своим глазам или вообще не заботится о них. Такое происходит сплошь и рядом, несмотря на огромную нагрузку на глаза и на головной мозг, что ведет к постепенному ухудшению зрения и общего самочувствия. Со свойственной россиянам беззаботностью мы ждем, пока грянет гром, а потом удивляемся, почему зрение так сильно падает и почему «вдруг» начинают болеть глаза и голова.

**Глаза человека могут страдать как от телесных, так и от психологических болезней.** Например, неправильная осанка или поза в сидячем положении, дополненные беспорядочным питанием, оказывают отрицательное воздействие на зрение.

Отрицательные эмоции не проходят для нашего организма быстро и бесследно. А если они достаточно интенсив-

ны и затягиваются на длительный срок, то могут появиться серьезные органические нарушения, которые оказывают губительное воздействие на глаза и разум.

Могут появиться длительная дисфункция зрительных органов, умственная и физическая недостаточность, нервные мышечные напряжения и аномалия рефракции глаз.

**Существенное понижение остроты зрения у некоторых пожилых людей вызывает мрачное ожидание того, что завтра они будут видеть еще хуже.** Полное страха ожидание худшего ведет к стойкому убеждению, что для них нормальное зрение уже невозможно. Вера в собственное бессилие перед наступающей старостью парализует разум и глаза человека. В итоге зрение действительно начинает катастрофически ухудшаться.

Мне часто приходится общаться с такими людьми, теряющими зрение от своих негативных мыслей. В такой ситуации непоколебимая вера в положительный результат, ежедневное применение в домашних условиях авторских рекомендаций по улучшению остроты зрения и большой запас терпения помогают вернуть утраченную остроту зрения.

**Неправильно направленное внимание человека также является сильным источником дисфункций зрения.** Например, человек неподвижно смотрит перед собой, его глаза воспринимают окружающий мир, а сознание вызывает иные, самые различные зрительные образы, начиная с художественных мечтаний и заканчивая глубоко мате-

риальными образами. В такой ситуации в зрительной части мозга происходит ложное усвоение зрительных образов. От глаз в мозг идут сигналы реальных образов внешней среды, а сознание фантазирует и «рисует» совсем другие образы. Такая жизненная ситуация бывает у каждого человека. Однако при регулярном повторе это может весьма негативно отразиться на остроте зрения. По этой причине подавляющее число творческих людей (фантазеров) имеет слабое зрение и постоянно носит очки или линзы.

## **Перемещение внимания**

Читатель, обрати внимание на то, что твои ощущения окружающего мира, выбор отдельных объектов и их восприятие не могут происходить без моторных способностей физического тела, что подробно описал более 50 лет назад в классическом исследовании «Психология внимания» Рибо (Ribot) Теодюль Арман, французский психолог, родоначальник опытного направления во французской психологии.

Если легко и без давления положить подушечки пальцев на стол и не двигать пальцами («забыть» про них), то через несколько минут контакт на кончиках пальцев уже не будет ощущаться. Но даже слабое движение пальцев мгновенно вызовет восстановление восприятия поверхности стола.

**Отсюда следует гениальный вывод о том, что любое осознание нашим мозгом реальности бытия воз-**

**можно только через перемены. А перемены возможны только через движение.** Это фундаментальный закон мироздания, это закон перемен! Там, где нет движения, там нет и восприятия окружающей среды.

Рассмотрим, как влияет понимание сути этого открытия на остроту зрения человека. **Если глаза человека неподвижно зафиксированы на одном объекте, то через некоторое время восприятие объекта станет мутным, а затем вообще исчезнет.**

Такая особенность поведения сознания человека используется специалистами для медитации на точки, картины, предметы и т. п.

Свободно перемещающееся внимание сознания является важным фактором жизненной активности человека. Если внимание сознания ограничено недостаточно мотивированным заданием, то жизненная активность человека подвержена депрессии, вслед за которой начинаются проблемы со зрением.

Непрерывное перемещение внимания в сознании человека по внешнему объекту обычно сопровождается соответствующими движениями сенсорного аппарата глаз (взгляд «гуляет»). При этом наиболее четкие образы объектов внешнего мира получают в желтом пятне сетчатки, особенно в микроскопической центральной ямке. По мере того, как разум осознанно или рефлекторно перебирает часть за частью объект для восприятия, он заставляет глаза двигаться

таким образом, чтобы каждая последующая часть объекта была видна тем участком глаза, который дает наилучший образ.

Чтобы обладать хорошим зрением, внимание человека должно пребывать в постоянном движении, а соответственно этому и глаза, и контролирующий их разум.

Когда человек пытается сосредоточиться на чем-либо, он интуитивно делает все возможное, чтобы не выполнять никаких манипуляций телом, подавляя все свои движения. Непрерывное движение глаз при подавленном движении других частей тела – таково интуитивное правило поведения организма человека, если затрагивается важное зрительное внимание.

**В то же время недопустимо переносить на глаза давление их движений.**

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.